

Zemědým lékařský - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 17.09.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 3763



Zemědým

Zemědým lékařský (latinsky *fumaria officinalis*) - tuto nenápadnou bylinku lidé málo znají. Řadí se mezi plevely, ale oproti ostatním plevelům se vyskytuje méně často, proto si jeho křehkého stonku se stříbřitými lístečky a drobnými kvítky jen málokdo všimne. Až když se rostlina tak rozroste, že pohltí vše okolo sebe, například hustě obalí celý hrob na hřbitově, ukáže se v celé své [*kráse*](#).

Účinky rostliny:

- čistí krev - detoxikace
- čistí [pleť](#)
- akné
- vyrážky
- posílení organismu a rekonvalescence po nemocích
- podpora vylučování moči
- migréna
- zlepšuje srážlivost krve
- anémie, chudokrevnost, blednička - tvorba červených krvinek, podporuje erytropoezu
- vyrážky
- hemoroidy, hemeroidy, zlatá žíla
- [rakovina](#) konečníku - podpůrná léčba

TIP ZBYŇKA MLČOCHA: zemědým nesmí užívat těhotné, kojící ženy a děti!!!

V přírodě rostou ještě tři jiné podobné druhy zemědýmu, ale ty mají mnohem slabší účinky. Proto je třeba pozorně sledovat tvar listů, květů a jejich zbarvení, aby nedošlo k záměně.

Na místě bohatého výskytu je sběr zemědýmu vděčný. Otrhává se celou, zcela rozkvetlá nať do zásoby, neboť v **lékárnách a drogeriích se tato [bylina](#) neprodává**. Praktickým a doporučeným způsobem uchování drogy je zpracování ve formě **tinktury**.

Zemědým byl známý již ve starém Řecku a na zdůvodnění dýmu v jeho rodovém jménu si můžeme vybrat jednu ze dvou možností. První je, že listy [rostliny](#) vypadají jakoby trochu očazené, druhá, že při pálení suché natě se ze země valí dým.

Již starověcí arabští lékaři věděli, že [čaj](#) ze zemědýmu **silně čistí krev** (detoxikace), a to bylině zůstalo jako hlavní léčebné uplatnění dodnes. Zemědým se dále používá při kožních chorobách, na **čištění pleti při [akné](#)**, proti **vyrážkám** a na **posílení celého [těla](#)**. Podporuje **vylučování žluči**, pomáhá při **migréně** způsobené poruchami žlučníku, má příznivý vliv na **červené krvinky**, zlepšuje krev a upravuje její špatnou **srážlivost**.

Silný odvar ze zemědýmu se používá zevně na omývání **vyrážek** a chronických **ekzémů**, přidává se i do sedacích koupelí při **hemoroidech** a **rakovině konečníku**.

Při samotném vnitřním používání zemědýmu se dává bylina v menším množství než obvykle, neboť je **mírně jedovatá a mohla by vyvolat dýchací nebo srdeční obtíže**.

Čajová směs na čištění krve:

- *nať zemědýmu 5 (díků)*
- *nať kopřivy 5*

- *kořen pampelišky 5*
- *kořen čekanky 4 (díly)*
- *list ořešáku 4*
- *květ violky 4*
- *kořen lopuchu 3*
- *list jitrocele kopinatého 3*

Dvě lžíce směsi zalijeme půllitrem vroucí vody a necháme přikryté asi 20 [minut](#) vylouhovat. Čaj precedíme a pijeme ho dvakrát až třikrát denně.